

## VT SCM II JM; Plzeň - 6. - 13. 2. 2022

<b>Neděle 6.2. dopol.</b>	<b>16:30 - 18:00</b>		
CESTA	800R 10x100 (50Kcvrnk.-50K/ 50Khypox.-50K)io. 15" 3x(50-100-200-100-50)PZ io. 10" sviž. 4x100no (50K+25P+25D), 4x100Kpac.lehce-4x100no (50K+25D+25P) 200vyp.		90'
	S: regenerace	4,7	4,7
<b>Pondělí 7.2. 8:00 - 10:00</b>	<b>15:00 - 17:00</b>		
800R-200Z/P 8x200 (50Krychle-50Z-25Drychle-75P) st. 3:30 100vyp., 400PZ TC - 3x400 K (so skluz/ TC/ so skluz) 10x50 PpapakKmpl. st. 1:00 - 100Pno záda - 10x50P st. 1:00 800spoj. K/Z á 200m	800R 6x50 (25p.v.-25PDno)pl. - 6x100Zsviž. pl. st. 1:40 6x200K st. 3:05 (poslední dvě pac.), 100vyp. 6x50 (25p.v.-25P) - 6x100Psviž. st. 1:50 6x200K st. 3:00/ 3:10 (poslední dvě pac.), 100vyp. 10x50no (K/25D+25Z nebo K)pl. io. 10". 300vyp.		300'
S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6	12,2
<b>Úterý 8.2. 8:00 - 10:00</b>	<b>15:00 - 17:00</b>		
800R + 8x100 (25p.v.+75K/25p.v.+75Z) 10x100PZ st. 1:40 + 4x50PZobr. st. 0:50, 100vyp. 8x100K st. 1:25 + 4x50PZobr. st. 0:50, 100vyp. 6x100PKno pl. st. 1:40 + 4x50PZobr. pl. st. 0:50, 100vyp. 4x100Z st. 1:40+ 4x50PZobr. st. 0:50, 100vyp. 2x100D st. 1:40 + 4x50PZobr. st. 0:50, 300vyp.	800R + 400PZ N 12x50 Pze st. 0:50 + 100vyp. 10x100N l. + 100vyp. st. 5:00 - TEST 1000Kpac. lehce, 100vyp.		300'
S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	5	11,3
<b>Středa 9.2. 8:00 - 10:00</b>	<b>15:00 - 17:00 (přijetivší v PO, ostatní volno)</b>		
600R + 6x100 (no libo/PZobr.) 9x100 (Kostře/Zlehce) io. 20", 100vyp. 12x50Pze výjezdy (25rychle/25lehce) 9x100 (Kostře/Plehce) io. 20", 100vyp. 12x50PZostře st.1:00, 100vyp. 9x200 (1TC/1tech.) K, 100vyp.	800R 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x libo, 6x100K/Z sviž. io. 15", 100vyp. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 100vyp.-3x100PZ TC - 300Z - 200P - 100Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.		300'
S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6,2	12,6
<b>Čtvrtek 10.2. 8:00 - 10:00</b>	<b>15:00 - 17:00 (přijetivší v NE, ostatní volno)</b>		
800R + 6x50Kno 12x50 (25p.v.-25K/Z) io. 20" 8x150 (100lehce-50ostře) K io. 20", 100vyp. 12x50pl. (25vln.výjezd+25K/ 25Zvln.výjezd+25Z), 5x100pl. Z sviž. io. 15"-5x100PDnopl.sviž. io. 15", 100vyp. 4x300 (150PZbez.K+150Klehce)io. 20", 200vyp.	800R 8x50 (1xsviž/1x25max-25lehce) 2xK, 2x libo, 6x100K/Z sviž. io. 10", 100vyp. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 100vyp.-3x100PZ TC - 300Z - 200P - 100Kcvrnk. 800K st. 13:00-400K st. 6:30-200K st. 3:15-100K - TEST 300vyp.		300'
S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6,2	12,3
<b>Pátek 11.2. 7:00 - 9:00</b>	<b>14:00 - 16:00</b>		
800R + 8x50no (K/25D+25P) io. 10" 1x(4x100Kčas.-400Z-4x100Kčas-400P) st.1:45, 100vyp. 8x200 (100PZ+100K)pl. io. 20", 100vyp. 12x100 (Kpac.-/Zpac./Ppac.) io. 15" 200vyp.	800R + 400N Z/Kpl. + 8x50 (25 Pze ostře+25vyp.) 5x200PZ st. 5:00 - TEST, 200vyp. 5x200libo sviž. io. 20", 200Zsoup. 10x100PZ čas st. 2:00, 100vyp. 800K hypox. nebo šnorchl lehce		300'
S 60': kompenzační cvičení	S: regenerace	6	12
<b>Sobota 12.2. 7:00 - 9:00</b>	<b>13:00 - 15:00</b>		
800R + 8x50 (25scull.+25libo) 8x100 (25KO2-25Zlehce-50P) io. 15', 100vyp. 16x100 (25Zvln.+50Z/25Dvln.+50K/PDno/K)pl. io. 15' 200Zsoup.-200P-200TC libo 20x50K st. 0:50 (po každé liché 2 kliky) 300Z-300P-300K lehce	800R + 8x50 (25KostřeO2+25vyp.) 8x100 (st.proti zdi+Kobr.+15m výj.max.do25 K, obr.max.+výj., do 100m le 8x50 se st.+výjezd max.D 20m, do 50tky vyp. 8x100 (zstart.+výj.do20m max.+obr.max.do 20m, zbytek vyp.) 8x50 se st.+výjezd max.P 20m, do 50tky vyp. 8x100 (25p.v.-25Zrychle+crossover,25Prychle-25vyp.) 8x50 se st.+výjezd max.K 20m, do 50tky Zsoup. 200vyp.		240'
		6,2	5
		5	11,2
<b>Neděle 13.2. 7:00 - 9:00</b>	<b>odpoledne</b>		
800R + 6x50Kno bok/Zno 4x(4x50 ((25Dostře+25vyp.))-200PZsviž.-100Kmax.čas-100vyp.) 8x150 (100PZsviž.+50Kmax.čas) st. 3:00, 100vyp. 10x100 (25Zvln.-25PKno-25K-25D) st. 1:45 200vyp.	<b>NÁVRAT DOMŮ</b>		105'
		5,4	5,4

Součet voda dopol.: 43,2	Součet voda odpol.: 32,9	Součet voda celkem: 75,5
Hodin voda dopol.: 13,75	Hodin voda odpol.: 12	Hodin voda celkem: 25,5
Hodin sucho dopol.: 5	Hodin sucho odpol.: 0	Hodin sucho celkem: 5

Tréninková skupina: Havrlant Ondřej 06, Švaňhal Adam 07, Klobása Jan 07, Šťastný Jan 07, Ryšávka Jáchym 07, Kopáček Martin 04, Držmíšková Adéla 05, Ulmann Matyáš 06